

ASIGNATURA DE ACONDICIONAMIENTO FISICO AVANZADO

1. Competencias	Coordinar la atención de emergencias y prevención de riesgos de seguridad e higiene, mediante herramientas estadísticas, la aplicación de protocolos y la operación de unidades de emergencia terrestres y con base en la normatividad aplicable, para contribuir a preservar la vida de las víctimas y a la mejora en la salud ocupacional.
2. Cuatrimestre	Tercero
3. Horas Teóricas	20
4. Horas Prácticas	40
5. Horas Totales	60
6. Horas Totales por Semana Cuatrimestre	4
7. Objetivo de aprendizaje	El alumno desarrollará las capacidades físicas a través de la ejecución de los estilos de nado y el orden cerrado para brindar la atención y auxilio en situaciones de emergencia.

Unidades de Aprendizaje	Horas		
	Teóricas	Prácticas	Totales
I. Natación	5	35	40
II. Orden Cerrado	5	15	20
Totales	10	50	60

ELABORÓ:	Comité de Directores de la Carrera de TSU en Paramédico	REVISÓ:	Subdirección de Programas Educativos	
APROBÓ:	C. G. U. T. y P.	FECHA DE ENTRADA EN VIGOR:	Septiembre de 2014	

ACONDICIONAMIENTO FISICO AVANZADO

UNIDADES DE APRENDIZAJE

1. Unidad de Aprendizaje	I. Natación
2. Horas Teóricas	5
3. Horas Prácticas	35
4. Horas Totales	40
5. Objetivo de la Unidad de Aprendizaje	El alumno ejecutará los estilos de nado para autoprotección y brindar auxilio en situaciones de emergencia.

Temas	Saber	Saber hacer	Ser
Fundamentos teóricos de natación	Definir los conceptos y técnicas básicas de natación: - Flotabilidad - Respiración - Propulsión (patada y braceo) Describir las formas de entrada al agua	Ejecutar las técnicas de: -Entrada al agua -Respiración -Flotación -Propulsión	Observador Capacidad de reacción Tolerante al estrés Iniciativa Responsable Trabajo en equipo Disciplinado Dominio personal Perseverante
Estilos de natación	Describir los estilos de natación y las técnicas del nado: - Crawl (libre). - Pecho (braza). - Mariposa. - Dorso (Espalda).	Nadar en los estilos - Crawl (libre). - Pecho (braza). - Mariposa. - Dorso (Espalda)	Observador Capacidad de reacción Tolerante al estrés Iniciativa Responsable Trabajo en equipo Disciplinado Dominio personal Perseverante

ELABORÓ:	Comité de Directores de la Carrera de TSU en Paramédico	REVISÓ:	Subdirección de Programas Educativos	
APROBÓ:	C. G. U. T. y P.	FECHA DE ENTRADA EN VIGOR:	Septiembre de 2014	

ACONDICIONAMIENTO FISICO AVANZADO

PROCESO DE EVALUACIÓN

Resultado de aprendizaje	Secuencia de aprendizaje	Instrumentos y tipos de reactivos
A partir de ejercicios prácticos dentro y fuera de la alberca demostrará la ejecución de las técnicas de nado: - Crawl (libre). - Pecho (braza). - Mariposa. - Dorso (Espalda).	1.- Comprender los conceptos de la natación. 2.- identificar las técnicas de respiración, flotación, propulsión y entrada en natación. 3.- Explicar los estilos de nado : -Crawl -Braza -Mariposa -Dorso	Ejercicios prácticos Guía de observación

ELABORÓ:	Comité de Directores de la Carrera de TSU en Paramédico	REVISÓ:	Subdirección de Programas Educativos	
APROBÓ:	C. G. U. T. y P.	FECHA DE ENTRADA EN VIGOR:	Septiembre de 2014	

ACONDICIONAMIENTO FISICO AVANZADO

PROCESO ENSEÑANZA APRENDIZAJE

Métodos y técnicas de enseñanza	Medios y materiales didácticos
Ejercicios prácticos Simulación Juego de roles	Alberca Chalecos salvavidas Tiras flotadoras Cinturón flotador Tablas flotadoras Pull buoys Cañón Computadora

ESPACIO FORMATIVO

Aula	Laboratorio / Taller	Empresa
	X	

ELABORÓ:	Comité de Directores de la Carrera de TSU en Paramédico	REVISÓ:	Subdirección de Programas Educativos	
APROBÓ:	C. G. U. T. y P.	FECHA DE ENTRADA EN VIGOR:	Septiembre de 2014	

ACONDICIONAMIENTO FISICO AVANZADO

UNIDADES DE APRENDIZAJE

1. Unidad de Aprendizaje	II. Orden Cerrado
2. Horas Teóricas	5
3. Horas Prácticas	10
4. Horas Totales	20
5. Objetivo de la Unidad de Aprendizaje	El alumno ejecutará ejercicios físicos y de orden cerrado para mantener la disciplina y condición en situaciones de emergencia.

Temas	Saber	Saber hacer	Ser
Capacidades condicionales y formaciones militares	<p>Reconocer las capacidades condicionales.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Flexibilidad - Resistencia - Velocidad - Fuerza <p>Describir las formaciones militares.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Compañía - Sección - Pelotón - Columna ó hilera - Línea ó fila <p>Identificar las voces de mando.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Voz preventiva - Voz ejecutiva 	<p>Realizar ejercicios para el mantenimiento de las capacidades físicas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Flexibilidad - Resistencia - Velocidad - Fuerza <p>Ejecutar las formaciones empleadas en la militarización.</p> <p>Atender a las voces de mando en la ejecución de tareas de naturaleza militar</p>	<p>Observación</p> <p>Capacidad de análisis</p> <p>Iniciativa</p> <p>Disciplina</p> <p>Dominio personal</p> <p>Responsabilidad</p> <p>Perseverancia</p> <p>Proactividad</p> <p>Trabajo en equipo</p>

ELABORÓ:	Comité de Directores de la Carrera de TSU en Paramédico	REVISÓ:	Subdirección de Programas Educativos	
APROBÓ:	C. G. U. T. y P.	FECHA DE ENTRADA EN VIGOR:	Septiembre de 2014	

Temas	Saber	Saber hacer	Ser
Ejercicios de orden y control	Describir los ejercicios preliminares de orden y control: - Saludar - Marcar el paso - Firmes - Descanso - Flancos - Distancia - Marcha --- Paso redoblado --- Paso de costado --- Paso hacia atrás --- Acortar o alargar el paso	Realizar los ejercicios preliminares de orden y control.	Observación Iniciativa Disciplina Dominio personal Responsabilidad Perseverancia Proactividad Trabajo en equipo Capacidad de reacción

ELABORÓ:	Comité de Directores de la Carrera de TSU en Paramédico	REVISÓ:	Subdirección de Programas Educativos	
APROBÓ:	C. G. U. T. y P.	FECHA DE ENTRADA EN VIGOR:	Septiembre de 2014	

ACONDICIONAMIENTO FISICO AVANZADO

PROCESO DE EVALUACIÓN

Resultado de aprendizaje	Secuencia de aprendizaje	Instrumentos y tipos de reactivos
<p>A partir de prácticas de orden y control demostrará la realización acorde a la técnica correspondiente de los siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Ejercicios para el mantenimiento de las capacidades físicas -Formaciones empleadas en la militarización -Atención a voces de mando -Evoluciones de orden y control 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reconocer las capacidades condicionales. 2. Describir las formaciones militares. 3. Identificar las voces de mando. 4. Describir los ejercicios preliminares de orden y control. 	<p>Ejercicios prácticos Guía de observación</p>

ELABORÓ:	Comité de Directores de la Carrera de TSU en Paramédico	REVISÓ:	Subdirección de Programas Educativos	
APROBÓ:	C. G. U. T. y P.	FECHA DE ENTRADA EN VIGOR:	Septiembre de 2014	

ACONDICIONAMIENTO FISICO AVANZADO

PROCESO ENSEÑANZA APRENDIZAJE

Métodos y técnicas de enseñanza	Medios y materiales didácticos
Ejercicios prácticos Equipos colaborativos Aprendizaje situado	Gimnasio Equipo para ejercicios aeróbicos y anaeróbicos Silbatos Conos

ESPACIO FORMATIVO

Aula	Laboratorio / Taller	Empresa
	X	

ELABORÓ:	Comité de Directores de la Carrera de TSU en Paramédico	REVISÓ:	Subdirección de Programas Educativos	
APROBÓ:	C. G. U. T. y P.	FECHA DE ENTRADA EN VIGOR:	Septiembre de 2014	

ACONDICIONAMIENTO FISICO AVANZADO

CAPACIDADES DERIVADAS DE LAS COMPETENCIAS PROFESIONALES A LAS QUE CONTRIBUYE LA ASIGNATURA

Capacidad	Criterios de Desempeño
Estratificar prioridades de rescate a las víctimas de una escena mediante el análisis de datos y los protocolos correspondientes para salvaguardar la vida y la integridad de los pacientes y la suya propia.	Elabora un reporte de evaluación de necesidades de rescate, que contenga: <ul style="list-style-type: none">- Tipo de emergencia- Numero de víctimas- Características de las víctimas- Recursos humanos disponibles y sus capacidades para el rescate- Recursos materiales necesarios y disponibles- Distancia y tiempos de traslados- Entorno de la escena- Riesgos presentes- Riesgos latentes- Causas de riesgos- Precauciones a considerar- Requerimientos de equipo especializado- Apoyos adicionales requeridos

ELABORÓ:	Comité de Directores de la Carrera de TSU en Paramédico	REVISÓ:	Subdirección de Programas Educativos	
APROBÓ:	C. G. U. T. y P.	FECHA DE ENTRADA EN VIGOR:	Septiembre de 2014	

ACONDICIONAMIENTO FISICO AVANZADO

FUENTES BIBLIOGRÁFICAS

Autor	Año	Título del Documento	Ciudad	País	Editorial
Thomas R. Baechle, Roger W. Earle	(2007)	<i>Principios del entrenamiento de la Fuerza y del Acondicionamiento Físico.</i>	Madrid	España	Médica Panamericana
Juan Carlos Colado Sánchez	(2004)	<i>Acondicionamiento físico en el medio acuático</i>	Barcelona	España	Paidotribo
Alex Meri Vived	(2013)	<i>Fundamentos de Fisiología de la Actividad Física y el Deporte</i>	México	México	Panamericana
Baechle	(2012)	<i>Principios de la Fuerza y del Acondicionamiento Físico</i>	México	México	Panamericana
Ortega Toro et. al.	(2009)	<i>Cuaderno de Clase Bases del Acondicionamiento Físico</i>	Murcia	España	Diego Marín
Brown	(2007)	<i>Entrenamiento de la Fuerza</i>	México	México	Médica Panamericana

ELABORÓ:	Comité de Directores de la Carrera de TSU en Paramédico	REVISÓ:	Subdirección de Programas Educativos	
APROBÓ:	C. G. U. T. y P.	FECHA DE ENTRADA EN VIGOR:	Septiembre de 2014	